



**РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей Карабудахкентского района»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 8  
от «30» августа 2021г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ЦДОД  
Карабудахкентского района»  
Абакаров Б.А.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «31» августа 2021г.

**Общеразвивающая  
программа дополнительного образования детей**

**«ФУТБОЛ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: стартовый**

**Возраст обучающихся: 7-15 лет.**

**Срок реализации: 1 год(144ч)**

**Педагог дополнительного образования: Каранаев М.К**

**с.Карабудахкент  
2021г.**

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол»  
Пояснительная записка**

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Уровень усвоения программы** – **общекультурный**, который предполагает формирование общей культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

**Актуальность** программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Занятия футболом способствуют развитию у детей интереса к спорту, позволяет совершенствоваться и поддерживать свою физическую форму, воспитывают волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели. Также воспитывают спортивное трудолюбие (выполнение больших объемов интенсивных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач); интеллектуальное воспитание (овладение специальными занятиями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом); воспитывают чувства ответственности за порученное дело. В процессе занятий футболом формируются выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в футболе, но и в жизни.

**Цель программы** – формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол, а также воспитание гармоничной, социально-активной личности.

**Задачи**

Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике футбола;
- Обучить детей основам техники игры в футбол, тактическим взаимодействиям в игре;
- Обучить учащихся посредством игры в футбол правилам здорового образа жизни;
- Обучить детей командному взаимодействию.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.
- Развить интерес к занятию футболом;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Формировать коммуникативный потенциал личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Сформировать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

**Условия реализации программы**

Данная программа «Футбол» предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к занятиям различного вида спорта. Программа рассчитана на учащихся 7-15 лет (мальчиков), которые принимаются без специального отбора по собеседованию с заключением от врача. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Группа комплектуется в количестве из 15 -20 человек;

**Кадровое обеспечение.** По данной программе может работать педагог дополнительного образования, имеющий средне-специальное или высшее педагогическое образование, прошедший курсы переподготовки по направлению педагога дополнительного образования.

**Материально-техническое обеспечение**

1. Оборудованный спортивный зал для занятий в зимний, весенний, летний и осенний период;
2. Спортивный инвентарь (мячи, футбольные фишки, стойки и т.д.);
3. Спортивная площадка для занятий футболом, оборудованная воротами с сеткой (по возможности).

**Форма организации занятий:** групповая.

**Основной формой проведения занятий** является традиционная форма, включающая в себя теоретические и практические аспекты (тренировки).

Программа предполагает освоение определенного минимума знаний, умений и навыков.

**Итоговый контроль**

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль результатов обучения детей.

В начале обучения (середина сентября) проводится тестирование учащихся с целью определения их физической подготовки. Промежуточный контроль проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Он предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, а также участие в районных или городских соревнованиях по футболу.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Планируемые результаты**

Учащиеся прошедшие полный курс по данной программе получают сведения об игре в футбол, ее специфике и особенностях. По окончании обучения по программе учащиеся получают представления о футбольной технике и игре в целом во всех ее аспектах, смогут демонстрировать свои умения на поле, а также поймут, что игра в футбол это интеллектуальная игра, в которой необходимо мыслить.

**Предметные результаты:**

- Знать об основных правилах игры в футбол;
- Знать о способах движений и передвижений в футболе;
- Уметь выполнять удары по воротам с обеих ног;
- Уметь самостоятельно проводить разминку перед занятием;
- Знать об особенностях физической подготовки (офп и спф);
- Уметь останавливать мяч при передачах и ударах;
- Выполнять жонглирование мячом;
- Знать о правилах поведения на поле во время матча;
- Иметь запас футбольных финтов и уметь с их помощью обыгрывать игроков;
- Знать об особенностях футбольных покрытий.

**Метапредметные результаты:**

- Иметь представления о различных футбольных чемпионатах;
- Знать о нормах поведения во время матча и вне его;
- Иметь навыки работы в команде – находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликтные ситуации;
- Уметь оценивать уровень сложности упражнений в соответствии с возможностями своего организма.

### Личностные результаты:

- Самостоятельно развивать дисциплинированность, внимательность, а также трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Позитивно оценивать свои способности и навыки в футболе;
- Быть ориентированным на творческий подход в решении различных задач;
- Иметь навык сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками.
- Выполнять различные игровые комбинации с мячом.

### Учебный план

#### Учебный план

№	Раздел программы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Формирование группы	6		6	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)
2	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2	УТЗ
3	Физическая подготовка	2	52	54	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	2	72	74	УТЗ
5	Теоретическая подготовка	6		6	Опрос
6	Итоговое занятие		2	2	УТЗ

### Календарно-тематическое планирование, гр.№1 2021-2022 учебный год

Даты занятий объединения	Раздел программы	Тема занятий	теория	практика	всего
	Раздел 1	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности	2		2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ведение мяча в движении		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Передача мяча на скорости		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Игры в парах.		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Игра в пас в два-три касания.		2	2

	Раздел 4 (теоретическая подготовка)	Понятие обыгрыша и командной игры	2		2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Общая физическая подготовка (ОФП).			2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Финты и обводка		2	2
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Передача мяча на скорости		2	2
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Удары в движении		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств	2		2
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Удары в движении		2	2
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Игра в одно-два касания		2	2
	Раздел 4 (теоретическая подготовка)	Обыгрыш как составляющая часть игры в футбол	2		2

	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Товарищеские игры СК «Волна»		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Товарищеские игры СК «Волна»		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Обработка мяча в парах		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ведение мяча в движении		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Удары в движении в парах		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Игровые квадраты		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в движении		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Техника ударов		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в парах		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Игровые квадраты	2		2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Игровая тренировка		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в движении		2	2

	подготовка)				
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Техника ударов		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в парах		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Игровые квадраты	2		2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Игровая тренировка		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Удары в движении в парах		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Удары в движении		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Движения с мячом		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Удары в движении	2		2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Прием мяча в парах		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Удары в парах		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в парах		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Игровые квадраты		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
	Раздел 3 (технико-тактическая подготовка)	Игра в одно-два касания		2	2
	Раздел 4 (теоретическая подготовка)	Обыгрыш как составляющая часть игры в футбол	2		2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Игровая тренировка		2	2



	подготовка)				
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Товарищеские игры СК «Волна»		2	2
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Товарищеские игры СК «Волна»		2	2
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Ведение мяча в движении		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Удары в движении в парах		2	2
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Ведение мяча на скорости	2		2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Финты и обводка		2	2
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Финты и обводка		2	2
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Финты и обводка		2	2
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
	Раздел 3 (техническая подготовка)	Финты и обводка		2	2
	Раздел 2 (физическая подготовка)	Удары в движении		2	2
	Раздел 5 (итоговое занятие)	Итоговое занятие		2	2
		<b>Итого</b>	18	126	144

## Содержание программы

### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности**

**Теория:** Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

### **Раздел 2. Физическая подготовка**

**Теория:** Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами футбола.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в футболе. Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и игровые квадраты).

### **Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка**

**Теория:** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в футболе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». Упражнения для развития умения «видеть поле», выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

**Практика:** Техника передвижения. Удары по мячу ногой, головой. Техника ведения мяча. Техника обманного движения. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать стопой, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного футбола, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в футболе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Изучение финтов и обводки в футболе. Совершенствование умений игры один на один. Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Ведение мяча как основа игры в футбол.

### **Раздел 4. Теоретическая подготовка**

**Теория:** Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. История игры (кто изобрел и когда). В чем основная суть игры. История Российского футбола. Премьер-лига и футбольные клубы России. Какие турниры и первенства бывают. Формирование знаний о спорте №1 в мире. Изучение комбинационных взаимодействий в футболе. Теоретические занятия по действиям игрока на позиции во время матча и тренировок.

### **Раздел 5. Итоговое занятие**

**Практика:** Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка.

### Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Правила техники безопасности	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка	Опрос, тестирование
2	Физическая подготовка	Тренировка	<i>Наглядно-практические</i> методы – при выполнении общефиз.упр-ий	-----	Тестирование, зачет
3	Правила игры, организация соревнований, система их проведения	УТЗ	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка, схема, таблица	Контрольное занятие
4	Техническая подготовка	Тренировка	<i>Наглядно-практические</i> методы – при отработке техн.приемов	-----	Открытое занятие, зачет
5	Тактическая подготовка	Тренировка	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Схема, модели	Тестирование, открытое занятие

## Отслеживание результативности учащихся

### Критерии уровня усвоения программы

#### Физическая подготовка:

- Умение выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения в висах и упорах (различные виды растяжек на развитие и подготовку опорно-двигательного аппарата для занятий футболом);
- Легкоатлетические упражнения (челночный бег, бег 60, 100 метров, различные виды ускорений, прыжки в длину с разбега и с места);
- Подвижные игры (командное взаимодействие с элементами различных игр);
- Выполнение нормативов специальной физической подготовки – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств (нормативы по бегу 30, 60 и 100 метров, прыжков в длину с места и с разбега, подтягивание и отжимание);
- Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и др.)

#### Техническая подготовка

- Умение выполнять удары по мячу ногой, головой (техника выполнения);
- Техника ведения мяча (подход к мячу и касание);
- Техника обманного движения. Тренировочные игры (умение выполнять дриблинг, игровая тренировка с элементами обводки);
- Развитие координации и правильного движения в футболе (ведение мяча на скорости, понимание правильности движений в футболе посредством медленного выполнения упражнений с мячом);
- Изучение финтов и обводки в футболе. Совершенствование умений игры один на один;
- Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве;
- Выполнение контрольных нормативов по жонглированию мячом.

#### Тактическая подготовка

- Развитие в тактике и тактических взаимодействиях на поле (разбор действий учащихся в процессе игры и вне ее);
- Умение взаимодействовать и понимать коллективную и индивидуальную игру и ее сочетание (Индивидуальные и групповые тактические действия);
- Командная тактика игры в «мини-футбол»;
- Умение «видеть поле», выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

#### Уровень усвоения программы:

- Низкий;
- Средний;
- Высокий.

**Форма проведения итогового контроля** учащихся проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

## Учебно-методические и информационно обеспечение программы.

**Нормативно-правовые основания** разработки дополнительных общеразвивающих программ

Дополнительная образовательная программа «Футбол» создана и обновлена на основании современных нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность педагогов учреждения дополнительного образования детей:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ №124 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998, ред. от 17.12.2009, изм. от 21.07.2011г.
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы;
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы», утверждена 22.11.2012 г., № 3 2148-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

## Информационные источники

- Заваров А.: Футбол. - СПб: Питер, 2010;
- Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010
- Антипов А.В.: Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. - М.: Советский спорт, 2008;
- Футбол. - М.: Терра-Спорт, 2004;
- Гольдес И. 100 легенд мирового футбола. Вып.1 / Гольдес Игорь Вячеславович. - М.: Новое дело, 2003;
- под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008;
- Андреев С.Н.: Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006;
- Монаков Г.В.: Подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2007;
- Литвиненко, А.Ю. Футбол: поурочные программы для учебно-тренировочных занятий 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: Российский футбольный союз; Терра-Спорт, 2008;
- Wikipedia.org. Свободная энциклопедия на русском языке;
- www.ffspb.ru – сайт федерации футбола СПб;
- footballstory.ru/ - сайт истории футбола;
- <http://www.teoriya.ru/> - теория и практика физической культуры;

- <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини - футбол в школу;
- <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> - наука о тренерской работ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Абакаров Бадрутдин Абакараджиевич

Действителен с 08.04.2021 по 08.04.2022